

**ESCUELA PRIMARIA SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ**

**C.C.T. 15EPR0344S**

**PROYECTO DE TRABAJO**

**“YOGA: ESTRATEGIA PARA POTENCIAR EL  
APRENDIZAJE”**

**PRESENTA**

**PROFESORA ROXANA JANNY VALDES ZALDIVAR**

**EL ORO, MÉXICO, 10 DE SEPTIEMBRE DE 2020**

## DIAGNÓSTICO

La **escuela primaria Sor Juana Inés de la Cruz** tiene más de 100 años de **antigüedad**, se ubica en Juarez Sur No. 2 de la cabecera municipal de El Oro, México; está integrada por 522 alumnos, distribuidos en doce grupos (dos por grado)

Su **infraestructura** se compone de 12 aulas en buenas condiciones con iluminación y ventilación adecuadas, 1 dirección, 1 biblioteca escolar, 1 aula de reuniones para maestros, 1 papelería, dos áreas de sanitarios, 1 auditorio, 1 cancha de basquetbol con techumbre que es empleada para área de juegos, de sesiones de educación física y de honores a la Bandera Nacional (antes de la contingencia); no cuenta con áreas verdes y tiene una barda perimetral de 157 mts en buenas condiciones. El **horario** de clases es de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Los **recursos materiales** con que cuenta la escuela son: 3 proyectores, 3 grabadoras, teléfono de línea con servicio de internet, 2 computadoras de escritorio, dos impresoras, y un equipo de sonido para eventos escolares. Es de **organización completa** ya que cuenta con un directivo, 12 docentes frente a grupo, 1 promotor de arte, 1 de educación física y 1 de educación para la salud; como personal de apoyo 1 secretaria y 3 intendentes; 1 instructora de banda de guerra, 2 docentes de inglés; entre quienes existe un ambiente cordial, de trabajo en equipo, esfuerzo y dedicación, con buena comunicación que permite **interacciones** respetuosas y comprometidas.

Los **tipos de familias** que integran a la comunidad escolar son nucleares con un 80%, un 10% viven con un padre de familia y el 10% restante son madres solteras; los **grados de estudios** son: el 15% culminaron la primaria, 35% la secundaria, 30% el nivel medio superior, 8% una carrera técnica, 6% una licenciatura y el 6% restante una maestría. En cuanto a sus **ocupaciones**, 47% se dedican al hogar, 25% empleados, 20% comerciantes y el 8% restante son docentes en distintos niveles educativos; el **nivel socioeconómico** de este entorno es el medio, en el que la **actividad económica principal** es el comercio

enfocado a la atención a turistas, debido a que el lugar es considerado uno de los 10 Pueblos mágicos del Estado, por su historia minera.

La **participación de los padres de familia** en la educación de sus hijos, es en su mayoría activa, pues les apoyan en la elaboración de trabajos extra clase, los firman, algunos asisten constantemente a leerles cuentos; en lo posible, (antes de la contingencia) los días jueves entran después del horario de clases a preguntar sobre el desempeño de sus hijos, ayudan cuando se les solicita algún apoyo. Es meritorio aclarar que, debido a la contingencia, ahora son los padres de familia, quienes reciben por whatsApp las actividades que los docentes de la escuela les envían y les revisan diariamente; cabe destacar que el trabajo colaborativo que se está llevando a cabo ha resultado favorecedor para superar las dificultades que la realidad misma ha generado. El resto de padres de familia que conforman una minoría (2%), no asisten a la escuela con regularidad y el apoyo a la educación formal de sus hijos es mínima, es decir, actualmente no envían evidencias de las actividades de los alumnos o no muestran interés en las mismas.

En cuanto al **sexto grado grupo B**, es preciso decir que se integra por **48 alumnos, 19 hombres y 29 mujeres** de entre 10 y 11 años. De acuerdo con el test VAK, en **15 alumnos predomina el canal visual, en 16 el auditivo y en 17 el kinestésico**; lo cual denota una gama equilibrada. Cuestión similar ocurre con los resultados del test HONEY – ALONSO, en el que en **12 alumnos predomina al estilo activo, en 14 el reflexivo, en 10 el teórico y en 12 el pragmático**. Los ritmos detectados según la observación en diversas actividades son **17 rápidos, 28 moderados y 3 lentos**. El **desarrollo motriz** que presentan es variado, son activos jugando a correr, les interesa más el juego en equipos y disfrutan en gran medida el dibujar, pintar, armar modelos, y demás; en cuanto a **desarrollo cognitivo** es notorio el que ya son capaces de clasificar, interpretar frases, saben organizarse y planear así como tomar decisiones más independientes. De acuerdo con la teoría de Piaget, se encuentran en el **periodo de las operaciones**

**concretas en transición al de operaciones formales, de laboriosidad v/s inferioridad** según Erikson, y en el **estadio categorial** según Wallon.

Las **áreas de oportunidad del grupo**, de acuerdo con los resultados de la prueba diagnóstica y con el análisis de sus evidencias de trabajo así como de los comentarios que envían; se relacionan con situaciones de frustración, estrés y ansiedad, lo cual está repercutiendo en los aspectos de atención y sobre todo en el manejo de las emociones; lo anterior, tiene una estrecha relación con la contingencia sanitaria y con la etapa de confinamiento que se está viviendo, causa de la pandemia por COVID-19.

Es menester comentar que a nivel institucional, se identificó que los doce grupos que integran la escuela, presentan una situación muy similar; cuestión que obligó a buscar alternativas para ayudar a solucionar la complejidad emocional a la que se están enfrentando las alumnas y los alumnos; ello traerá como consecuencia segura, la potenciación del aprendizaje; pues está comprobado que un niño que vive en equilibrio y armonía, aprende con mayor certeza.

## **CONSIDERACIONES PREVIAS**

### ¿QUÉ ES YOGA?

La palabra yoga viene del Sánscrito *yuj*, que significa enlazar, y que ha sido interpretado como la unión y un método de disciplina entre la mente, cuerpo y espíritu. El Yoga es una práctica con orígenes históricos de hace más de 5,000 años en la filosofía India antigua, en la que existe gran variedad de estilos, que combinan posturas físicas, técnicas de respiración, meditación y relajación<sup>1</sup>.

### ¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE?

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española, el aprendizaje es Adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia. También lo es una adquisición por la práctica de una conducta duradera.

En especial, con relación al constructivismo se afirma que, el aprendizaje no es una copia de la realidad, sino una construcción que el ser humano elabora con esquemas que ya posee y lo que genera en su interacción diaria con el medio que lo rodea; esto, con el objetivo de lograr un conocimiento significativo y óptimos niveles de adaptación y bienestar<sup>2</sup>.

### ¿QUÉ ES POTENCIAR?

Nuevamente citando a la RALE, potenciar quiere decir aumentar el poder de una cosa, así como comunicar fuerza o incrementar la que ya se tiene.

---

<sup>1</sup> Disponible en: <https://www.saludholistica.com/que-es-el-yoga-preguntas-y-respuestas-sobre-yoga/>.

<sup>2</sup> Disponible en: <https://blog.edacom.mx/que-es-constructivismo>

## ¿CÓMO SE RELACIONAN EL YOGA Y EL APRENDIZAJE?

La doctora en Psicología Clínica y de la Salud Amalia Gordóvil, psicóloga del centro GRAT y profesora colaboradora del grado de Psicología de la UOC, menciona un estudio de 2015 sobre los efectos de enseñar yoga en las escuelas y concluye que esta disciplina establece cambios en el humor, la tensión, la ansiedad, la autoestima y la memoria de los niños. Además, también hace referencia a otro estudio de 2016 sobre los beneficios percibidos por los propios niños y niñas después de practicar yoga durante un año en la ciudad de Nueva York, en el que los estudiantes destacan que son capaces de autorregularse mejor, disminuir el nivel de estrés, fortalecer la autoestima y mejorar la condición física y los resultados académicos<sup>3</sup>.

Gordóvil ve el yoga como una práctica beneficiosa sin efectos adversos, que permite a los niños parar y conocer su propio cuerpo. Este hecho es especialmente importante, porque los niños «aprenden a detectar cambios en la respiración y en los pensamientos que los pueden poner en alerta», a la vez que les hace conocer herramientas que pueden ayudarlos a reconducir una situación estresante, como, por ejemplo, cambiar el ritmo de su respiración. «Cuando los niños descubren que ellos mismos pueden dirigir las propias emociones estamos ante una victoria, porque les da autonomía y les hace sentir capaces e importantes», dice la doctora.

La psicóloga coach Mireia Cabero, profesora colaboradora del grado de Psicología de la UOC, explica que el yoga desarrolla en los niños la capacidad de conectar con la propia interioridad. «El yoga promueve el conocimiento del mundo interior», mientras que «la enseñanza estimula y promueve conocimientos del mundo exterior».

---

<sup>3</sup> Disponible en: [https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-yoga-mejora-aprendizaje-ninos-201801111638\\_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-yoga-mejora-aprendizaje-ninos-201801111638_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F)

El yoga también permite que los niños se paren, comenta Cabero. «Parar para poder sentir, reflexionar y respirar», una competencia que considera básica para encontrar «el equilibrio y afrontar los retos de la vida». Con todo, la experta concluye que los niños que practican yoga son más capaces de «gestionar las propias emociones y de relacionarse más conscientemente con ellos mismos, con los demás y con las adversidades».

El profesor Diego Redolar, de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC, explica que el cerebro es «crítico» para la regulación del estrés. Varios estudios apuntan que la meditación provoca cambios funcionales y estructurales en las regiones del cerebro que sufren los efectos del estrés, como son el hipocampo y la corteza prefrontal. «Practicar esta técnica podría ayudar a minimizar los efectos que el estrés provoca sobre el sistema nervioso y, consecuentemente, sobre nuestras capacidades cognitivas y emocionales», explica el neurocientífico de la UOC.

## **PROPÓSITO**

POTENCIAR EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL YOGA COMO ESTRATEGIA QUE PERMITA GESTIONAR EMOCIONES POSITIVAS EN LOS ALUMNOS Y LAS ALUMNAS DE LA ESCUELA PRIMARIA SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ



# PLAN DE ACTIVIDADES

*“El mejor medio para hacer buenos a los niños  
Es hacerlos felices”  
Oscar Wilde*

El presente proyecto, tiene la finalidad de relacionar las competencias socioemocionales del plan de estudios vigente con actividades relacionadas al yoga; así mismo, el organizar dichas actividades con los tiempos y los recursos disponibles haciendo uso de la creatividad de los docentes y sobre todo de las familias; ya que su implementación es a distancia por medio de la herramienta digital WhatsApp.

Previo al envío de actividades a los padres de familia, se designa un tiempo de preparación, el cual consiste en investigar posturas, beneficios, técnicas de respiración y demás aportaciones que tiene el yoga para los niños y en realidad, para la familia en general. Esto quiere decir, que hay una capacitación previa del maestro para poder seleccionar con asertividad las actividades a implementar, considerando en todo momento las características del grupo y sobre todo, las condiciones actuales del trabajo en línea.

Cabe aclarar que la siguiente tabla muestra la planeación para el grupo mencionado en el diagnóstico, sin embargo, se hace extensivo a nivel institucional priorizando las particularidades de cada grupo y docente.

COMPETENCIA			
SOCIO - EMOCIONAL	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
<b>Autoconocimiento</b>	Se envían imágenes y videos breves con ejercicios de posturas físicas, ejercicios respiratorios y de concentración, para que los niños en casa, las ejecuten en compañía de sus familiares.	1 día a la semana, durante al menos 10 minutos.	Videos, imágenes digitales. En casa: tapetes, almohadas, sillas.
<b>Autorregulación</b>	Se comparte en el grupo, audios relajantes ante situaciones de estrés y uso de pelotas para liberar la tensión.	Cuando los alumnos y las alumnas lo requieran	Audios Pelotas disponibles en casa
<b>Autonomía</b>	Practica de posturas como: “La montaña”, “Saludo al sol”, “árbol” y “puente” como una rutina cotidiana.  Se promueve el que los niños den las gracias a sí mismos y a sus familias al terminar sus actividades escolares así como del hogar	10 minutos <b>antes</b> de iniciar las actividades de aprendizaje  Al terminar las actividades	Imágenes de las posturas

<p><b>Empatía</b></p>	<p>Práctica de posturas, ejercicios de relajación y respiración en familia. Dar énfasis en la técnica del espejo (se colocan frente a frente, la postura que hace uno, la hace el otro y viceversa) y la ducha (todos los habitantes de la casa dan un masaje al niño(a) simulando que lo están bañando)</p>	<p>1 vez a la semana (Se recomienda al inicio de la semana)</p>	<p>Imágenes de las posturas, materiales disponibles en el hogar</p>
<p><b>Colaboración</b></p>	<p>Práctica de posturas en pareja y en familia.</p>	<p>1 vez a la semana</p>	<p>Materiales disponibles en casa.</p>

# EVALUACIÓN

## **DEL PROYECTO:**

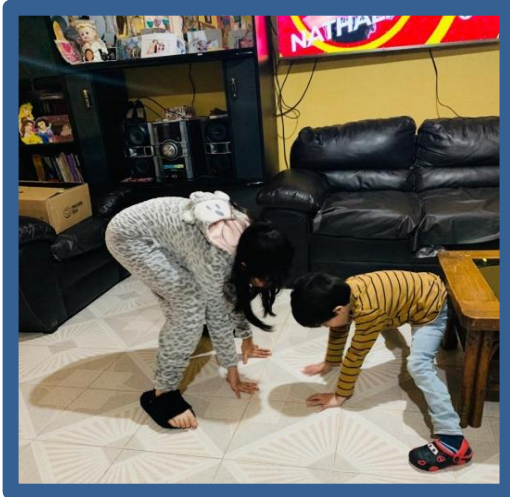
En las primeras semanas de trabajo, derivado de su implementación; en colectivo se invita a los docentes para analizar su pertinencia, así como los resultados tanto positivos como adversos que pudieran presentarse.

Para ello, se lleva un registro de actividades e incidencias que va a permitir organizar e identificar con mayor orden y precisión la efectividad del proyecto.

## **DE LAS ACTIVIDADES:**

Se lleva a cabo mediante un seguimiento individualizado por escrito en el que se identifican mediante evidencias (fotografías y videos que envían los padres de familia) el logro de las posturas propuestas; dando prioridad al logro de la estabilidad emocional y a sobre todo, a un mejor desempeño educativo.

# EVIDENCIAS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO



EMPATÍA: EL ESPEJO



ANTI-ESTRÉS



COLABORACIÓN EN FAMILIA



POSTURAS



POSTURAS

De acuerdo con los testimonios de los niños y de algunos padres de familia, practicar Yoga de manera constante les ha ayudado a:

- Fortalecer los lazos familiares

- Convivir por más tiempo
- Reconocer que el ejercicio es muy importante para el cuerpo
- Saber que cada día se aprende algo nuevo
- Mejorar su autoestima
- Aprender en un ambiente de tranquilidad es mejor que trabajar con estrés
- Autorregular las emociones negativas que ha generado el confinamiento y
- Reconocer que aprender es muy sencillo cuando practicas yoga a diario aunque sea pocos minutos al día.

Hasta el momento los resultados del proyecto han sido de gran beneficio para la estabilidad emocional de los alumnos y las alumnas del sexto grado grupo B y en general de la institución. Se espera que, de practicarse de manera cotidiana, adaptándolo como una forma de vida, se siga potenciando el aprendizaje para la superación de los retos que ello implica.